



白菜ごま和え（今月の給食から）

<材料 幼児6人分>

白菜・・・300g(大きめの葉3枚)

すりごま・・・13g

醤油・・・6g

砂糖・・・5g



* 寒い時期は、白菜が甘くなり美味しい時期です。ビタミンCも豊富なので、風邪予防にピッタリです！

<作り方>

①白菜は長さ2cm程度の太めの千切りにし、茹でて水気を切る。

②ごま、醤油、砂糖を混ぜ合わせ盛り付け直前に①を和える。

※醤油と砂糖は、さっと温めて砂糖を溶かすと美味しくなります。

4・18(月)	5・19(火)	6・20(水)	7・21(木)	8・22(金)	9(土)
ごはん	ふりかけごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
スープ(もやし・コーン)	味噌汁(小松菜・ふのり)	味噌汁(ワカメ・麴)	さつま汁	味噌汁(水菜・玉葱)	味噌うどん
根菜カレー	鶏肉きのこ煮	チンジャオロース	豚肉の生姜焼き	鮭みそ焼き	白菜しめじ炒め
白菜ごま和え	大根とコーンソテー	カレーマヨネーズ和え	ほうれん草ツナ和え	切干大根の炒め煮	果物(バナナ)
果物(みかん)	果物(りんご)	果物(パイナップル)	果物(オレンジ)	果物(キウイ)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・未満児果物(みかん)	牛乳
きなこマカロニ	スイートポテト	豆パン・チーズ	プリン・せんべい	8日: 南瓜パン	メロンパン
未満児果物(パイナップル)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(りんご)	未満児果物(バナナ)	22日: 南瓜小倉煮	果物(パイナップル)

11(月)	12・26(火)	13・27(水)	28(木)
バターロール	ごはん	ごはん	ごはん
米粉コーンポタージュ	味噌汁(玉葱・麴)	味噌汁(南瓜・えのき)	味噌汁(小松菜・人参)
鶏肉マーレード焼き	ほっけのごま焼き	豚カツ	ハンバーグ
ごま人参	南瓜の含め煮	白菜とチンゲン菜お浸し	ブロッコリー味噌マヨネーズ
果物(キウイ)	果物(パイナップル)	果物(りんご)	果物(オレンジ)
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ごはんの味噌おやき	アップルゼリー・ウエハース	焼きうどん	ビスケット・魚肉ソーセージ
未満児果物(バナナ)	未満児果物(キウイ)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(りんご)

※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。

※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。



14(木)お誕生会
焼きそばパン
スープ(豆腐・わかめ)
大根とツナ和え
果物(みかん)
ぶどうジュース
ケーキ
未満児果物(バナナ)

今月のリクエストメニューは「焼きそばパン」です



25(月)クリスマス会
バターロール
クリームシチュー
えびフライ
ブロッコリーサラダ・人参甘煮
果物(みかん)
カルピス
ケーキ
未満児果物(バナナ)



～食事のマナー～

食事をする際に、肘をついて食べたり、口に食べ物を入れたまま話したりしていませんか。食事のマナーを身に付けることは、一緒に食べる人と気持ち良く食事をするにつながります。

テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」にも気を付けましょう。

食事の時間を楽しく豊かにするために、正しい食事のマナーや作法を子どもたちに伝えていくことが大切です。

<食事のあいさつ>

「いただきます」「ごちそうさま」には、動植物の命をいただくことと、食べ物を育てた人や運んだ人、調理をした人などへの感謝の気持ちが込められています。

食事に関わった全ての人に対する感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。

<身に付けておきたい食事のマナー>

- ・食事の前に手を洗う
- ・食事のあいさつをする
- ・背筋を伸ばし、肘をつかずに食べる
- ・食事中に立ち歩かない
- ・口に食べ物が入っているときは喋らない

